

マグカップ (200ml 容)  
と レンジで簡単!

## 旬のお野菜マフィン♡

### \*甘夏マフィン\*

ホットケーキミックス	50g
☆甘夏みかん	40g
★りんごジュース	20ml

### \*春キャベツマフィン\*

ホットケーキミックス	50g
☆キャベツ	20g
ソーセージ	10g
★牛乳	20ml
ケチャップ	4mg

- 1 ☆を食べやすい大きさに切る。(甘夏は薄皮をむき、ほぐす)
- 2 容器に☆と★を入れ 600wのレンジで 1分加熱する。
- 3 2のカップにホットケーキミックスを入れ、スプーンなどで、だまがなくなるまで混ぜる。(カップが熱いので注意!)
- 4 600wのレンジで1分50秒程加熱。

**完成!**

